“Il manuale dell’onnivoro”, a tavola senza divieti il gusto non ha limiti

Non una ma tante diete: le 83 regole del giornalista Micheal Pollan in libreria con “Il manuale dell’onnivoro” . Secondo il giornalista statunitense spesso ci priviamo di ingredienti utili all'organismo anche in assenza di intolleranze

Il koala - con quella sua bella pelliccia chiazzata di bianco - ci è tanto simpatico. Ma è esattamente l’opposto di quel che stiamo per raccontare. Lui si alimenta solo di foglie di eucalipto. Qui, invece, il protagonista è l’homo sapiens, anzi – visto che parliamo di cibo - l’homo edens, che quando si nutre crea identità e fa cultura. E mangia tutto e di tutto. O almeno dovrebbe, se non si sottoponesse a privazioni per motivi religiosi e di altro genere e a diete e castighi imposti dall’imperante legge del benessere forzato, della linea e dell’apparenza. Contro gli innumerevoli

divieti – questo no perché fa male a te, quello al pianeta, quell’altro disturba il vicino – è schierato da tempo Michael Pollan, scrittore e giornalista americano.

THE NEW YORKER

Ne Il dilemma dell’onnivoro del 2006 metteva alla berlina - col supporto di ricerche, dati, prove, testimonianze, documenti, statistiche - i fanatici delle diete. Appena arrivato in libreria, sempre con Adelphi, col Manuale dell’onnivoro, regala perle di buon senso e suggerimenti pratici, con un testo magnificamente illustrato da Maira Kalman, famosa per molte copertina del The New Yorker. Il punto di partenza è che non c’è una dieta unica universale. Lo dimostrano tre casi eclatanti di popolazioni che vivono a lungo: gli inuit della Groenlandia che si nutrono principalmente di grasso di foca; gli indiani dell’America Centrale che si alimentano di carboidrati, soprattutto mais e fagioli; i masai africani che non vanno tanto per il sottile a proposito del consumo delle ricche proteine di sangue, carne e latte del loro bestiame. Lo stesso si può dire di diete più tradizionali, come la nostra Mediterranea. Non un’unica, quindi, ma tante diete cui l’onnivoro si può adattare. «Tranne una – afferma -, la relativamente nuova dieta occidentale adottata dalla maggioranza di noi. Che risultato straordinario per una civiltà: aver sviluppato una dieta che quasi di sicuro ti farà ammalare!». Per salvarci ecco il gustoso, agile e assolutamente pragmatico vademecum per affrontare il nemico che di volta in volta assume le diverse sembianze del terrorista salutista, piuttosto che del responsabile marketing delle multinazionali alimentari che ogni anno sfornano circa settemila nuovi prodotti. «Molti di questi non meritano di essere chiamati cibo, preferisco chiamarli sostanze commestibili», scrive il giornalista americano che subito regala alcune prime essenziali regole: «Non mangiate nulla che la vostra bisnonna non riconoscerebbe come cibo»; «se mangiate cibo vero non avete bisogno di regole». Suggerimenti saggi e di buon senso, per spegnere i tanti stimoli che «ci ronzano in testa ogni volta che ordiniamo da un menù o che

spingiamo il carrello in un supermercato». Siamo ormai tutti esperti di antiossidanti, grassi saturi, omega-3, carboidrati, acido folico, probiotici. «Eppure, nonostante tutto il bagaglio scientifico o pseudoscientifico accumulato in anni recenti, ancora non sappiamo che cosa mangiare», aggiunge sconsolato Pollan. Quel che peggio – qui l’esempio è nostro – è che, convinti di far bene, ci priviamo di ingredienti utili all’organismo. Recenti statistiche di Eurispes dimostrano che un italiano su cinque compra senza glutine e uno su quattro senza lattosio, l’uno e l’altro quasi sempre senza motivo. In particolare, il 19,3% dei consumatori acquista alimenti privi di glutine, a fronte di appena un 6,4% a cui è stata diagnosticata un’intolleranza. Stessa forbice tra chi compra i prodotti senza lievito (18,6%) e la percentuale di intolleranti (sotto il 5%) e tra chi predilige prodotti senza lattosio (26%) e l’8,5% che effettivamente non è in grado di assimilarlo. Un tempo si sceglievano gli alimenti per quello che contenevano, adesso per quello che non contengono. Pollan suggerisce di seguire ottantatré regole, compresa quella di infrangere le regole, perché – come diceva Oscar Wilde - «ci vuole moderazione in tutto, anche nella moderazione».

LA TRADIZIONE

Alla base dei suoi comandamenti c’è l’esigenza di riscoprire il valore della tradizione e un rapporto più rilassato col cibo, senza mai dimenticare che vivere ossessionati dalle regole alimentari – il che include anche questo manuale – «non può rendere felici, e forse nemmeno giovare alla salute». Il suo «distillato di saggezza» (l’autore lo chiama proprio così) smonta anche l’alternativa carne sì, carne no. «Se è vero che i vegetariani sono più sani e longevi dei carnivori, non significa che dobbiate eliminare la carne dai pasti, se vi piace. La carne, che gli esseri umani hanno mangiato e apprezzato per secoli, è un alimento nutriente, ecco perché suggerisco di mangiare “soprattutto” e non “soltanto” verdure». Però meglio scegliere «animali che hanno mangiato bene». Bene anche un bicchiere di vino, perché «in realtà le persone che bevono con moderazione e regolarità

vivono più a lungo e sono meno soggette alle patologie cardiache degli astemi». Tra le 83 regole, implicita, anche quella di rispettare i proverbi popolari che Pollan cita a piene mani. Come quella delle nonne di mezzo mondo che hanno sempre teorizzato che è «meglio pagare il droghiere che il dottore». Meglio l’agricoltore che il farmacista, chiosa Pollan, suggerendo infine «pagate di più, mangiate di meno». Comunque, con gusto. Carlo Ottaviano